JOGOVÁ SPOLOČNOSŤ

Bratislavský deň jogy
28. ročník
15.11.2026
DanceHaus
Stromová 16, Bratislava

12:15 – 13:00 Rozcvička (Žanet Chylová)

13:15 – 14:15 Cvičenia na zvýšenú vata dóšu (Linda Osvaldová)
Vata dóša je podľa ajurvédy princíp pohybu a zmeny, ktorý riadi všetky pohybové procesy v tele od dýchania, krvný obeh, nervové impulzy, pohyb čriev či činnosť mysle. Keďže má v jesennom období tendenciu sa zvýšiť, tak cvičenia budú zamerané na vyrovnanie rozkolísanej vata dóše.

14:30 – 15:15 Zdravý chrbát (Ľuboš Vavrovič)
Na vybraných 10 polohách si predstavíme základné princípy zdravého pohybu chrbtice – od opory, dychu až po stabilitu, koordináciu a správne zapojenie celého tela, aby sme si osvojili stabilný a zároveň voľný pohyb bez preťažovania chrbtice.

15:30 – 16:15 Joga - umenie rovnováhy (Matej Vivoda)
Ájsanová prax nás učí nachádzať rovnováhu medzi telesným napätím a uvoľnením. V ich vzájomnej súhre nachádza oporu nie len naše fyzické telo, ale a naša duša.

16:30 – 17:00 Záverečná relaxácia (Dagmar Blight)

NB: vstupné: min. **€10**;
káva a čaj k dispozícii;
doneste si vlastné podložky, príp. deky.

Tešíme sa na Vás!

Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga